

El camí cap a l'auto-coneixement:

Com podem arribar a ser autèntics, genuïns i veritables? Què significa conèixer-se?

Per néixer, cal morir, morir de tot el que ens pot dificultar viure, cal despullar-se de tot el que ens pesa i vestir-se d'allò essencial. És buidar-se per dins, guanyant espai, per permetre que floreixi una nova realitat essencial, origen de tot, sense inici ni final.

L'observació d'un mateix permet separar-se de la visió pròpia, per així posar una mica de distància, com fa el pintor per observar com va quedant la seva obra. Observar-se a si mateix és mirar-se per sobre i així tenir una millor consciència de com s'és.

El coneixement propi és la porta de la veritat. Quan falta, no es pot ser sincer amb un mateix, per molt que es vulgui. Voler veure què és el que ens passa i voler-ho de veritat, amb sinceritat plena és el punt decisiu. Si això falla, podem viure envoltats per un mur amb el qual potser la nostra pròpia imaginació emmascara les realitats que ens molesten. Trobar escapatòries quan no es vol mirar dins d'un mateix és la cosa més fàcil del món. Sempre hi ha causes exteriors a les que culpar, i per això cal valentia per acceptar que la culpa, o la responsabilitat, és potser nostra, o almenys una bona part d'ella.

Aquesta valentia personal és imprescindible per avançar en el camí de la veritat, encara que de vegades es tracti d'un recorregut que pot ser molt costós. El camí cap a l'auto-coneixement no és sempre fàcil, experiències molt dures normalment són les que ens fan més forts i trenquen els nostres esquemes per tornar a crear-los millorats.

Hi ha sentiments que no sempre arriben a creuar el llindar de la consciència. Per això reconèixer-los ens permet desplaçar la frontera i ampliar el camp dels sentiments plenament conscients, això suposa un poderós mitjà per millorar. Quan prenem consciència de quins són els veritables sentiments, podem avaluar-los amb major encert, decidir deixar-ne de banda uns i centrar-nos en altres, i així actuar sobre la nostra visió de les coses i el nostre estat d'ànim. Si som conscients de les nostres emocions serem persones més segures, positives i autònomes. El coneixement propi ens ajuda a abordar els problemes i dur amb més eficàcia la nostra vida afectiva. Quan

experimentem un estat d'ànim negatiu, no hem d'acceptar-lo de forma passiva ni donar-li voltes constantment sinó afrontar-lo degudament per intentar gestionar-lo millor.

Ser autèntic requereix confiança sincera. Significa tenir el valor de ser el que un realment és, d'una manera íntegra, genuïna, sense influències de models, modes o creences d'altres, apreciament totes les nostres qualitats i acceptant totes les limitacions que cada un de nosaltres posseïm. Només quan acceptem les nostres limitacions podrem aprendre i és quan ens adonem que som únics i irrepetibles i que estem aquí per evolucionar.

Aquest és el poder màxim, ja que qui es coneix bé, pot recolzar-se en els seus punts forts per actuar sobre els seus punts febles, i així corregir-los i millorar-los. És com una llum intensa que il·lumina i permet tenir més lucidesa a l'hora de prendre decisions, tant les més senzilles de la vida diària com les veritablement importants.

El mateix coneixement és un procés obert, que no acaba mai, ja que la vida és com un ball sempre incomplet, que s'està fent contínuament, que sempre és superable i exigeix una atenció constant. Ara és el moment per trobar-se, tot té un ritme i un cicle, res es perd, tot es transforma.

Anna Perelló Costa

Psicòloga de Psigma